

JADŁOSPIS NA 2024-10-16 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Chleb razowy /Alergeny: 1/; kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/
778 kcal	Tłuszcz 27,96 g, Węglowodany ogółem 105,04 g, Sód 1114,69 mg, Błonnik pokarmowy 10,42 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,21 g, Białko ogółem 26,49 g, w tym cukry 21,73 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; śliwki 100 ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
827 kcal	Tłuszcz 16,26 g, Węglowodany ogółem 135,18 g, Sód 678,35 mg, Błonnik pokarmowy 16,16 g, Białko ogółem 30,6 g, w tym cukry 4,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,69 g
Kolacja	Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; ser żółty salami /Alergeny: 7/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
611 kcal	Tłuszcz 36,13 g, Sód 843,82 mg, Białko ogółem 18,29 g, Węglowodany ogółem 52,66 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,65 g, w tym cukry 3,41 g, Błonnik pokarmowy 7,04 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; jogurt naturalny ; kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; sałata roszponka /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/
542 kcal	Tłuszcz 25,07 g, Węglowodany ogółem 55,67 g, Sód 515,37 mg, Błonnik pokarmowy 1,84 g, Białko ogółem 24,96 g, w tym cukry 20,8 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,03 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; jabłko pieczone ; placek brazylijski /Alergeny: 7,1,3/
841 kcal	Tłuszcz 14,61 g, Węglowodany ogółem 143,81 g, Sód 801,35 mg, Błonnik pokarmowy 21,85 g, Białko ogółem 31,09 g, w tym cukry 5,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 3,69 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
526 kcal	Tłuszcz 27,07 g, Węglowodany ogółem 43,83 g, Błonnik pokarmowy 1,92 g, Białko ogółem 27,68 g, w tym cukry 3,23 g, Sód 290,18 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g
wieczorny posiłek	sok vege 0,5
120 kcal	Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; masło extra /Alergeny: 7/; Pasta z sera puszystego z suszonymi pomidorami /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Herbata bez cukru 250ml ; jogurt naturalny ; chleb razowy /Alergeny: 1/; kawa zbożowa /Alergeny: 1,7/; Pomidor /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/
758 kcal	Tłuszcz 28,42 g, Węglowodany ogółem 97,73 g, Sód 1088,92 mg, Błonnik pokarmowy 11,56 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,21 g, Białko ogółem 24,84 g, w tym cukry 18,32 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	zupa jarzynowa /Alergeny: 7/; Kasza pęczak /Alergeny: 1/; gulasz wołowy z warzywami /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; kompot z czarnej porzeczki bez cukru ; mandarynki ; ciasto marchewkowe /Alergeny: 1,7,3,5,6,9,10/
880 kcal	Tłuszcz 21 g, Węglowodany ogółem 143,89 g, Sód 797,5 mg, Błonnik pokarmowy 23,37 g, Białko ogółem 27,58 g, w tym cukry 34,87 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,21 g
Podwieczorek	Maślanka /Alergeny: 7/
74 kcal	Tłuszcz 1 g, Węglowodany ogółem 9,4 g, Sód 120 mg, Białko ogółem 6,8 g, w tym cukry 9,4 g
Kolacja	awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Kiełbasa krakowska /Alergeny: 10/; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata bez cukru 250ml ; chleb razowy /Alergeny: 1/
607 kcal	Tłuszcz 29,55 g, Węglowodany ogółem 58,61 g, Sód 624,05 mg, Błonnik pokarmowy 8,18 g, Białko ogółem 23,36 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10,17 g

wieczorny posiłek

sok vege 0,5

120 kcal

Białko ogółem 3,5 g, Błonnik pokarmowy 7,5 g, w tym cukry 18 g, Węglowodany ogółem 18,5 g, Tłuszcz 1 g